NIERSTENEN

DEEL 5: dieetmaatregelen

Aan de hand van deze reeks presentaties willen we u wat algemene informatie over nierstenen geven, samen met preventieve maatregelen om ze in de toekomst te voorkomen of verhelpen.

Raadpleeg steeds uw eigen arts of een nierspecialist om zeker te zijn of deze ook op uw situatie van toepassing zijn.

BEKIJK OOK

DEEL 1: algemene info & weetjes

DEEL 2: algemene preventieve maatregelen

DEEL 3: gerichte maatregelen: calcium-stenen

DEEL 4: gerichte maatregelen: andere steentypes

ZNA Niersteenkliniek

K. De Boeck

P-J. Van Gaal

Anja

Nica

Ilse

Karen

Overzicht

1. DEEL 1: algemene info & weetjes
2. DEEL 2: algemene preventieve maatregelen
3. DEEL 3: gerichte preventieve maatregelen: calcium-stenen
4. DEEL 4: gerichte preventieve maatregelen: andere steentypes
5. DEEL 5: dieetmaatregelen
    1. Drink voldoende
    2. Beperk de zoutinname
    3. Streef naar een gezond lichaamsgewicht
    4. Specifieke diëten

Waarom dieetmaatregelen?

- Voeding speelt een belangrijke rol bij het ontwikkelen van nierstenen.
- Wie eenmaal last heeft gehad van nierstenen, kan door enkele aanpassingen de kans op herval verkleinen.
- Overgewicht is een bijkomende risicofactor, dus een gezond lichaamsgewicht dient nagestreefd te worden.

Welke dieetmaatregelen?

- Algemene dieetmaatregelen (voor alle niersteen types):
  - Drink voldoende
  - Beperk de zoutinname
  - Eet gezond en streef naar een gezond lichaamsgewicht

- Specifieke dieetmaatregelen bij:
  - Calciumoxalaatstenen
  - Calciumfosfaatstenen
  - Cystinestenen
  - Urinezuurstenen

Algemene dieetmaatregelen

DRINK VOLDOENDE

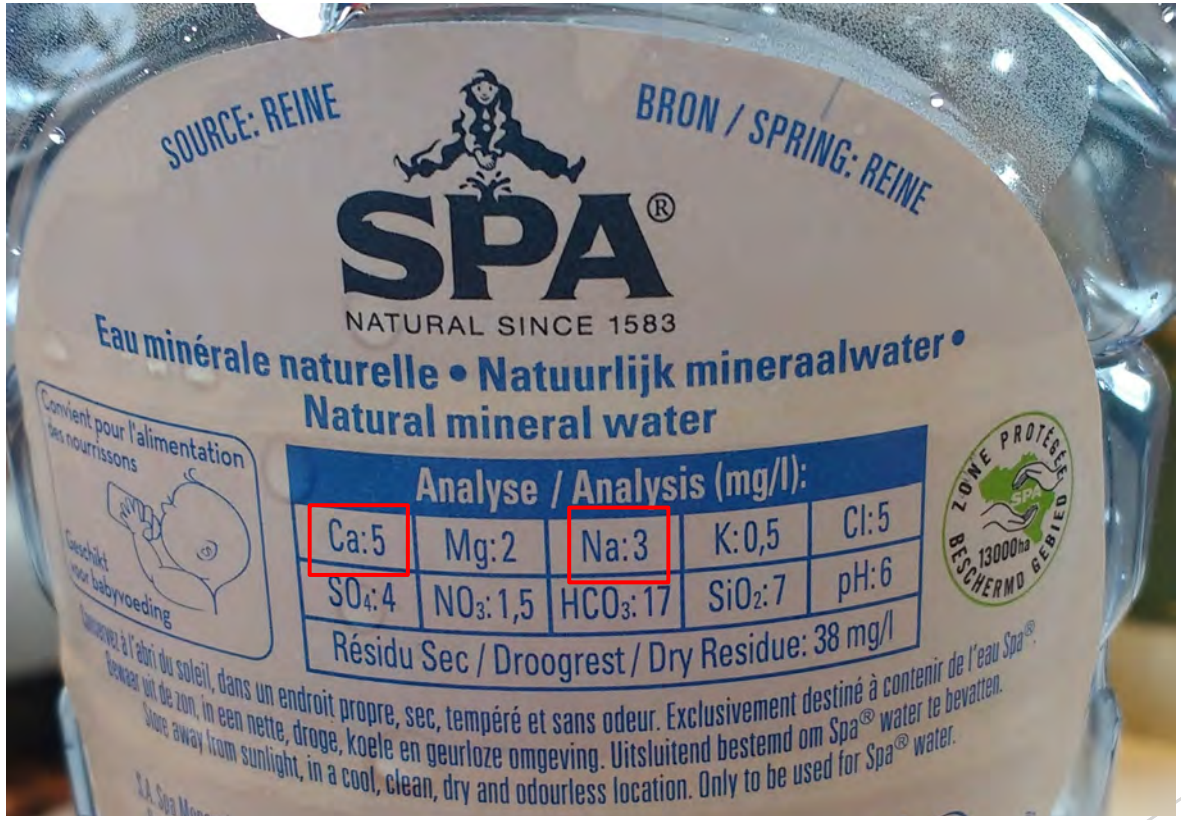
DRINK VOLDOENDE

- Drink 2,5 – 3 liter per dag
- Goed verspreid over de dag
  - Ook vlak voor het slapengaan en ‘s nachts

- Geef de voorkeur aan WATER
  - Plat water, bruisend water, kraantjeswater
  - Drink calcium-arm en natrium-arm water

DRINK VOLDOENDE

- Calcium-arm (≤ 50mg/l) en natrium-arm (≤ 50mg/l) water



DRINK VOLDOENDE

- Enkele voorbeelden van water met Ca (≤ 50mg/l) en Na (≤ 50mg/l):

Merk	Winkel	Plat/ Bruisend	Natrium (mg/l)	Calcium (mg/l)
Natuurlijk mineraalwater uit de Alpen	Carrefour	Plat	1,3	44,4
Mont Calm	Delhaize	Plat	2,2	3,0
Spa Reine (blauw)		Plat	3	4,5
Spa Intense (rood)		Bruisend	5	5,5
Vitaqua natuurlijk mineraalwater	Aldi	Plat	5,7	12,9
Bru		Licht bruisend	8	21
Spa Finesse		Licht bruisend	9	11
Pierval S.A. bron Emma	Carrefour	Plat	11	38
Volvic		Plat	12	12
Saskia	Lidl	Bruisend	12,8	25

DRINK VOLDOENDE

- Vul water eventueel aan met calorie-arme dranken zoals lichte koffie en thee
- Beperk frisdranken (vnl. coladranken), fruitsappen en alcohol

BEPERK DE ZOUTINNAME

BEPERK DE ZOUTINNAME

- Bij patiënten met nierstenen raden we een zoutinname aan van maximaal 5-6g zout per dag

- Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout, selderijzout en gejodeerd zout

- Zout wordt niet enkel toegevoegd tijdens het koken of aan tafel, maar is ook van nature aanwezig in verschillende voedingsmiddelen. Daarnaast wordt zout ook industrieel toegevoegd aan o.a. brood, vleeswaren, kaas, conserven en kant-en-klare gerechten

TE VERMIJDEN ZOUTBRONNEN:

Keukenzout, selderijzout, fleur de sel...	Bouillon-blokjes, bouillon-poeder, vloeibare bouillon, bouillon-keteltjes...	Smaak-makers (zoals pickles, mosterd, ketchup, sojasaus,...)	Gerookte vleeswaren (zoals filet de sax, rookvlees, rauwe ham...)	Gerookte of gepekelde vis (zoals gerookte zalm, pekel-haring...)
Sterk gezouten kaassoorten (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas...)	Alle conserven (blik, glas, pakjes) uitgezonderd fruit-conserven	Kant- en klare bereidingen (lasagne, pizza...)	Chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, olijven	Zéér gezouten waters (zoals Vichy, Appolinaris, Badoit...)

ADVIES OM DE ZOUTINNAME TE BEPERKEN

- Broodmaaltijden:
  - Brood met of zonder zout?
  - Eet brood met beleg en géén beleg met brood
  - Vermijd sterk gezouten vlees- en visbeleg
  - Vermijd sterk gezouten kaassoorten

- Warme maaltijd:
  - Kook zonder zout
  - Strooi aan tafel ‘geen extra zout’ op het eten
  - Gebruik verse voedingsmiddelen of *onbereide* diepvriesproducten

- Tussendoortjes:
  - Vermijd sterk gezouten snacks

EET GEZOND EN STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

GEZONDE VOEDING

- Een verhoogde inname van **dierlijke eiwitten** kan de kans op steenvorming verhogen. Dierlijke eiwitten zijn hoofdzakelijk terug te vinden in: vlees, gevogelte, vis, eieren en afgeleide producten
- In een gezonde voeding wordt een dagelijkse inname van 100 à 125g vlees, gevogelte, vis of vegetarische vervangproducten aanbevolen

- Een gezonde voeding betekent ook een dagelijkse inname van **300 g groenten en 2-3 stukken fruit**

STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

- Obesitas of overgewicht is een risicofactor voor het aanmaken van nierstenen

- Streef naar een gezond lichaamsgewicht (BMI 18,5 – 25)

Specifieke dieetmaatregelen

Calciumoxalaatstenen

Dieetmaatregelen

- De inname van oxaalzuurrijke voedingsmiddelen kan, vooral in combinatie met een lage calciuminname, verantwoordelijk zijn voor de vorming van calciumoxalaatstenen.
  - Vermijd onderstaande **oxaalzuurrijke voedingsmiddelen**:
    - Spinazie
    - Rabarber
    - Bamboescheuten
    - Rode biet
    - Producten obv cacao
    - Zwarte thee
    - Noten
    - Tomatenconcentraat

  - Wanneer calcium en oxaalzuur gelijktijdig worden ingenomen, gaan deze binden in de darm. Hierdoor is er minder vorming van calciumoxalaatstenen.

Dieetmaatregelen

- Streef naar een ‘normale’ **calciuminname**
  - Te weinig calcium verhoogt de uitscheiding van oxaalzuur in de urine, en verhoogt dus het risico op calciumoxalaatstenen
  - Te veel calcium verhoogt dan weer de uitscheiding van calcium in de urine, wat het risico op alle calciumstenen verhoogt
  - Belangrijkste calciumbronnen: melk, melkproducten (yoghurt, pudding, pap) en kaas
  - Aanbeveling: 500 ml melk of melkproducten (vb. 1 glas melk + 2 potjes yoghurt)
- Eet voldoende **citraatrijke** voedingsmiddelen zoals kiwi, citrusfruit (citroenen, appelsienen), frambozen en passievruchten
- Vermijd hoge dosis vitamine-C (vitaminepreparaten)

Calciumfosfaatstenen

Dieetmaatregelen

- Streef naar een ‘normale’ **calciuminname**
  - Te veel calcium verhoogt de uitscheiding van calcium in de urine, wat het risico op alle calciumstenen verhoogt
  - Belangrijkste bronnen: melk, melkproducten (yoghurt, pudding, pap) en kaas
  - Aanbeveling: 500 ml melk of melkproducten (vb. 1 glas melk + 2 potjes yoghurt)

Cystinestenen

Dieetmaatregelen

- Drink voldoende! Bij deze stenen wordt een vochtinname van **minstens 3 liter per dag** aanbevolen.

- Bij cystinestenen wordt aangeraden om voedingsmiddelen die veel **methionine** bevatten te beperken. Methionine is de voorloper van cystine.
  - Methionine komt vooral voor in vlees, vis, vleeswaren, eieren en kaas
  - Vermijd zéér methionine-rijke voedingsmiddelen zoals:

  Paardenvlees, rivierkreeft, stokvis, kaviaar, escargots, Parmezaanse kaas, gruyèrekaas, gedroogde peulvruchten (sojabonen, linzen, kikkererwten, erwten) en noten

- Eet voldoende **citraatrijke** voedingsmiddelen zoals kiwi, citrusfruit (citroenen, appelsienen), frambozen en passievruchten

Urinezuurstenen

Dieetmaatregelen

- Purines worden in het lichaam afgebroken tot urinezuur, waardoor er meer urinezuur in de urine terecht komt.

  - VERMIJD zéér purinerijke voedingsmiddelen:

  Vis (vnl. ansjovis, sardines, haring, makreel en garnalen), orgaanvlees (nieren en lever)

  - BEPERK purinerijke voedingsmiddelen:

  Vlees, wild en gevogelte

- BEPERK alcohol

- Eet voldoende **citraatrijke** voedingsmiddelen zoals kiwi, citrusfruit (citroenen, appelsienen), frambozen en passievruchten

Voor meer info kan u steeds terecht bij de diëtisten.